

Foto: FREEPIK DAN 123RF

Kurus kering demi cantik

Anoreksia nervosa menyebabkan kegagalan fungsi organ hingga boleh undang maut



MEREKA ialah individu yang obses dengan berat badan sehingga menjadi terlalu kurus.



Oleh SITI FARAH ELIANI SOLLEH
farah.eliani@sinarharian.com.my

SETIAP hari juadah dimakannya hanyalah sayur-sayuran. Menu dengan unsur karbohidrat, minyak dan lemak 'diharamkan' terus daripada ditelan olehnya.

Kegilaan luar biasa terhadap aspek pemakanan dan senaman yang keterlaluan menyebabkan model dengan ketinggian 175 sentimeter dari Sydney, Australia itu hanya mempunyai berat badan 42 kilogram. Parah!

Apa tidaknya, Maddison Islaub, 24, sangat obses melihat gadis-gadis cantik dan kurus, yang menyebabkan dirinya juga mahu kelihatan sedemikian rupa. Akibatnya, dia kini bergelar pesakit anoreksia nervosa!

"Hampir putus nyawa, saya terpaksa ditahan di hospital. Rasa mahu menjerit dan menangis ketika saya harus makan. Bagi saya keadaan itu sangat menakutkan.

"Apa pun saya sedar, saya harus menolong diri sendiri. Ibu bapa saya juga berjanji akan membantu. Akhirnya saya berjaya," kongsi Maddison seperti dipetik *Dailymail.co.uk*.



DR BARAKATUN NISAK



DR AHMAD SAMHAN

Gangguan pemakanan

Ya, bukan dirinya saja. Antara model dan penyanyi terkenal dunia yang sama-sama didiagnosis penyakit itu ialah Emma Woolf dan Victoria Beckham.

Apa sebenarnya di sebalik anoreksia nervosa? Pada saat orang normal melihat keadaan kurus kering itu sesuatu yang memburukkan rupa, golongan berpenyakit itu pula melihat keadaan sebaliknya.

Mengulas mengenai penyakit itu, Timbalan Dekan Akademik Sains Kesihatan dan Hal Ehwal Pelajar, Pensyarah dan Dietitian, Fakulti Perubatan dan Sains

Tip cegah masalah anoreksia nervosa dalam kalangan orang muda:

1 Menyebarkan kesedaran mengenai kecelaruan pemakanan. Ini termasuklah faktor risiko dan kesannya terutama apabila mengalami gangguan pemakanan seperti anoreksia nervosa yang boleh mengancam nyawa. Boleh melibatkan usaha sama di sekolah, kolej atau universiti, guru kaunseling atau pakar pemakanan.

2 Mendedahkan pentingnya mempunyai berat badan unggul dan optimum. Orang ramai perlu jelas tentang kaedah yang betul dalam mengamalkan pemakanan sihat. Beri pengetahuan tentang kaedah pengurusan berat badan secara sihat dan selamat melalui pakar pemakanan terlatih.

3 Pesakit perlu dirujuk kepada pakar diet untuk mendapatkan rawatan dengan diberikan terapi pemakanan perubatan yang bersesuaian.

Sumber: Timbalan Dekan Akademik Sains Kesihatan dan Hal Ehwal Pelajar, Pensyarah dan Dietitian, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia, Profesor Madya Dr Barakatun Nisak Mohd Yusof.

Kesihatan, Universiti Putra Malaysia, Profesor Madya Dr Barakatun Nisak Mohd Yusof atau Dr Barakatun melontarkan pandangannya.

Terangnya, anoreksia nervosa adalah masalah gangguan pemakanan yang mana pesakit menjadi begitu obses kepada tubuh badan. Akibatnya mereka lantas mengehadkan pengambilan makan secara keterlaluan.

"Keadaan itu menyebabkan pesakit menjadi terlalu kurus berbanding berat badan yang sesuai berdasarkan usia dan ketinggian (bagi individu yang berusia 18 tahun).

"Dalam hal ini, indeks jisim tubuh (IJT) boleh digunakan untuk menilai status berat badan. IJT yang normal adalah dalam julat 18.5 hingga 24.9. Mereka yang mempunyai IJT kurang daripada 18.5 dikategorikan mengalami kurang berat badan," jelas Dr Barakatun.

Berdasarkan pengalamannya, menurutnya, pesakit yang mengalami anoreksia nervosa biasanya hadir ke hospital dengan IJT yang terlalu rendah seperti 15 dan ke bawah.

Dalam masa yang sama, pesakit juga dicirikan mengalami kecelaruan pemakanan dan sangat takut serta panik dengan kenaikan berat badan.

"Anoreksia nervosa biasa didengar di negara Barat berbanding Asia. Namun begitu, kajian terkini menunjukkan kadar kejadian anoreksia nervosa semakin meningkat di Asia. Kadar kejadian anoreksia nervosa adalah sekitar 3.5 ke 7.8 peratus antara tahun 2000 hingga tahun 2018.

"Di Malaysia, dianggarkan 1 peratus mengalami anoreksia nervosa. Ia kerap dilaporkan dalam kalangan remaja perempuan dan dewasa muda dengan julat umur 12 hingga 25 tahun," katanya.

Mudah terpengaruh

Sebenarnya, individu berisiko itu akan cenderung menunjukkan fahaman yang salah tentang amalan pemakanan sihat dan senaman secara ekstrem dengan matlamat untuk menurunkan lagi berat badan.

Terang Dr Barakatun, individu dengan faktor genetik tertentu dan sejarah keluarga turut meningkatkan risiko seseorang mendapat anoreksia nervosa.

Lebih parah, individu yang cenderung mengalami anoreksia nervosa juga biasanya mengalami kecelaruan pemakanan.

"Pesakit juga cenderung mempunyai trait personaliti yang obses dan keterlaluan dalam kebanyakan aspek kehidupan.

"Jika berkait dengan penjagaan pemakanan, mereka mampu mencuba diet yang keterlaluan. Ada yang dapat bertahan hanya dengan air jus lemon dan buah untuk seharian," jelas Dr Barakatun.

Kesannya, individu terbahit mengehadkan pengambilan makanan secara ekstrem hingga menyebabkan menjadi kurus kering.

"Semakin turun berat badan, semakin rendah kadar metabolisme asas.

"Akibatnya, pesakit boleh menahan lapar dalam tempoh yang lama dan turut menyebabkan pesakit hilang selera makan. Itulah yang digelar anoreksik," terang Dr Barakatun.

Lebih membimbangkan, apabila hilang

selera makan dan tidak lagi makan secara seimbang, pesakit akan mengalami masalah kurang zat makanan.

"Inilah yang akan menyebabkan secara fizikalnya, pesakit mengalami kulit kering, rambut gugur dan tidak bermaya," katanya.

Tidak cukup itu, bagi wanita, kitaran haid juga akan terganggu sekiranya tidak dirawat. Anoreksia nervosa boleh menyebabkan kegagalan organ seperti buah pinggang dan serangan jantung yang membawa maut!

Satu dalam lima pesakit anoreksia nervosa mati akibat bunuh diri

Pesakit turut boleh mengalami kemurungan dan tertekan dalam jangka masa yang panjang. Apa tidaknya, ia disebabkan lemak tubuh yang sedikit, pesakit tidak tahan dengan kesejukan dan mudah menjadi pucat.

Sebab itulah, badan juga mudah tumbuh rerambut halus seperti bayi baru lahir yang dinamakan lanugo.

Sementara itu, Pegawai Perubatan di

Jabatan Kecemasan dan Trauma Hospital Kuala Lumpur, Dr Ahmad Samhan Awang atau Dr Samhan turut berkongsi pandangannya.

Sekata dengan Dr Barakatun, Dr Samhan tidak menafikan lebih ramai pesakit wanita berbanding lelaki yang terjerumus dalam kancas masalah berkenaan.

"Buktinya, mengikut statistik dunia, 0.3 ke 1 peratus adalah perempuan. Sebanyak 0.1 ke 0.3 peratus adalah lelaki.

"Bancian daripada Persatuan Psikiatri Malaysia pula, nisbah 10 ke 20 perempuan adalah untuk seorang lelaki dan remaja perempuan antara umur 15 ke 17 tahun adalah sangat berisiko tinggi terhadap penyakit ini," kata Dr Samhan.

Namun begitu, beliau menjelaskan, penyakit itu tidak memerlukan ubatan selagi tiada komplikasi yang teruk atau berada pada tahap yang rendah atau sederhana.

Ujarnya, perlu diketahui satu daripada

lima pesakit itu mati disebabkan bunuh diri. Sebab itu rawatan khusus juga akan melibatkan banyak pihak seperti dietetik, pakar psikologi, pakar kanak-kanak dan psikiatri.

"Pesakit akan dimasukkan ke wad sekiranya berhadapan komplikasi teruk dan mempunyai sejarah penyakit.

Berikut antara rawatan yang dapat membantu pesakit anoreksia nervosa dikongsikan Dr Samhan:

- Peningkatan berat. Dietetik akan menyarankan pengambilan pemakanan atau kalori yang betul dengan mengajar ahli keluarga cara menyediakan makanan dan berat mereka dipantau setiap minggu.
- Rawatan psikologi dengan membantu pesakit dari segi mentaliti untuk elak komplikasi kesihatan.
- Terapi sokongan melibatkan bantuan ahli keluarga dan kenalan rapat.
- Terapi tingkah laku untuk meningkatkan selera makan dan membuang pemikiran negatif terhadap bentuk badan.
- Motivasi penyembuhan dengan menganjurkan peranan pesakit untuk pulihkan diri.
- Penyelesaian masalah keluarga jika pesakit bergelut dengan konflik.
- Ubatan jika diperlukan bagi menenangkan pesakit.
- Temu janji berterusan untuk mengelakkan kejadian berlaku lagi dan berat badan ideal dicapai.



14 TAHUN #KEKALNEUTRAL

IJT boleh dikira seperti di bawah:

$$IJT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi (m)} \times \text{Tinggi (m)}}$$

"Kadangkala pesakit yang mempunyai masalah anoreksia nervosa sering dikritik 'gemuk' sehingga mereka sanggup menipu mengenai kuantiti porsi makanan yang diambil.

"Namun begitu, pesakit juga perlulah sedar komplikasi fizikal dan mental akan menjadi cabaran dalam jangka masa panjang. Antaranya, osteoporosis, masalah jantung, ketidakseimbangan hormon (amenorea) kemandulan dan menyebabkan kematian," pesan Dr Samhan.

Kepada persoalan untuk menaikkan berat badan, Dr Samhan menegaskan tiada produk yang disarankan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia.

Apa pun perlu adakan temu janji dengan pakar dan dietetik bagi menyarankan pengambilan makanan yang betul untuk kembali ke berat tubuh sepatutnya.

SOKONGAN
keluarga sangat penting untuk membantu pesakit anoreksia nervosa bermotivasi semula.



Berat hanya 23 kilogram, wanita takut gemuk alami koma

PADA saat kegemukan dirasakan boleh membahayakan nyawa, jangan lupa terdapat juga segeintir golongan ekstrem yang mahu menurunkan berat tubuh hingga terjebak masalah kurus melampau.

Itu yang dialami seorang penjawat awam berumur 32 tahun, Fazeera Hamid (bukan nama sebenar) yang sudah menjalani rawatan di bawah jabatan psikiatri lebih dua tahun, lalu. Prosedur itu pun hanya dilalui selepas beliau akhirnya bersetuju setelah sekian lama dipujuk oleh suaminya.

Belum dikurniakan cahaya mata, pasangan tersebut menjalani hidup seperti biasa. Biarpun begitu, dirinya sudah beberapa kali dikejarkan ke hospital kerana masalah kesihatan yang kerap berulang.

Disebabkan masalah anoreksia nervosa dideritai bertahun lamanya, indeks jisim tubuh paling rendah dirinya ketika menerima rawatan adalah pada paras BMI 11.5. Beratnya pula hanya 23 kilogram.

"Ketika minggu kedua bulan Ramadan tahun lalu, saya dikejarkan ke hospital pada waktu pagi apabila suami gagal mengejutkan saya daripada tidur.

"Khuatir diri saya koma, suami segera membawa saya ke hospital dan mendapat rawatan di jabatan kecemasan," katanya.

Pada peringkat awal, kongsinya, pegawai perubatan di jabatan kecemasan mendapati tubuhnya tiada lagi pergerakan nadi dan jantung sudah berhenti. Bantuan hayat dilakukan.

"Pada ketika itu, situasi cemas betul-betul menguji

ahli keluarga saya. Mujurlah selepas segala prosedur di hospital dilakukan, alhamdulillah, saya mula sedar," ujarnya.

Setelah berhempas pulas, pada malam yang sama, seperti proses biasa di unit rawatan rapi (ICU), Fazeera mula dibekalkan nutrisi. Beliau diberikan makan dan kalori melalui tiub makanan yang dimasukkan ke dalam melalui hidung dan terus ke perut.

Pada pagi hari ketiga di ICU, tiub pernafasan dikeluarkan kerana dirinya sudah mula pulih dan sembuh, bangun dan dapat mengikut arahan seperti biasa.

Keadaannya dirinya mula stabil. Namun begitu, oleh sebab masih dalam fasa kritikal, pada petang yang sama, dirinya koma semula akibat tekanan darah turun secara mendadak.

Menceritakan pengalaman lalu sehingga tidak sedarkan diri selama beberapa kali, Fazeera kini kian beransur pulih.

"Apa yang berlaku ibarat peluang kedua kepada diri saya. Janganlah terlalu khuatir diri menjadi gemuk. Jalani hari-hari seperti biasa dan amalkan gaya kehidupan yang betul.

"Paling penting, janganlah paksa diri sendiri kerana padah yang bakal menanti," katanya.



ANOREKSIA
nervosa adalah antara penyakit gangguan kesihatan mental yang boleh mempengaruhi keadaan fizikal pesakit.